

0-1岁



SUPER BABY

超级宝宝

早教方案

CHAOJI BAOBAO ZAOJIAO FANGAN

王丽 编著



山西出版集团
山西科学技术出版社



0-1岁

SUPER BABY

超级宝宝

早教方案

CHAOJI BAORAO ZAOJIAO FANGAN

王丽 编著

山西出版集团
山西科学技术出版社



图书在版编目(CIP)数据

0~1岁超级宝宝早教方案/王丽编著. —太原: 山西科学技术出版社, 2010.9

ISBN 978-7-5377-3592-6

I. ①0… II. ①王… III. ①婴幼儿—早期教育 IV. ①G61

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2010)第 190058 号

0~1岁超级宝宝早教方案

编 著 王 丽

出版者 山西出版集团·山西科学技术出版社
(太原建设南路 21 号 邮编:030012)

发 行 山西出版集团·山西科学技术出版社(电话:0351-4922121)

经 销 各地新华书店

印 刷 山西出版集团·山西人民印刷有限责任公司

开 本 787 毫米×1092 毫米 1/16

印 张 10.25

字 数 113 千字

版 次 2010 年 10 月第 1 版

印 次 2010 年 10 月太原第 1 次印刷

印 数 1-4000 册

书 号 ISBN 978-7-5377-3592-6

定 价 29.00 元

如发现印、装质量问题,影响阅读,请与发行部联系调换。

前言

0~3岁是宝宝成长的关键时期。人的大脑蕴藏着100亿个左右的细胞，其中70%~80%是3岁以前形成的。在这一时期主要形成言语、音感和记忆细胞，大脑的各种特征也日趋完善。根据婴幼儿生长发育的这一特点，许多儿童教育家把0~3岁看作是早期儿童智力开发的“关键年龄”，并引起了社会和家长的普遍重视。

儿童教育家认为，0~3岁是人生学习效率最高的年龄阶段。在此期间所实施的教育，可收到事半功倍的效果。这个时期，孩子在生理和精神方面的发育都比较快，如从发单音发展为能说较长的句子；从不会走路到独立的行走。这些进步，都是从日常生活的实践中学习而来的。因为孩子最喜欢模仿、学习别人的动作，为此，如对孩子缺乏正确的思想教育和耐心的引导，就会出现许多不良的习惯。

有些家长认为只要孩子身体健康、不生病，就算完成了抚养的责任，而教育则是幼儿园、学校老师的责任。这种看法是不正确的。在早期的品德教育问题上，除了父母亲，谁还能承担呢？所以，父母一定要掌握一些教育孩子的知识，对孩子进行有计划、有步骤的教育，使孩子树立正确的思想、健康的意识、正常的心理素质，逐步培养他们具备刚毅、正直、纯朴、坚定的精神，聪慧敏捷的思维能力，高尚的道德情操，使之从各方面均衡地发展，这样宝宝长大后才能成为对社会的有用人才。正如意大利教育家蒙特梭利所说：“人生的头三年胜过

以后发展的各个阶段，胜过三岁以后的总和。”

既然早期教育如此重要，那么怎样指导宝宝学习才好呢？

为了帮助年轻父母解决这一难题，我们组织有关专家编写了这套书。该套书按照宝宝年龄段进行分册，共分3册，分别为《0~1岁超级宝宝早教方案》《1~2岁超级宝宝早教方案》《2~3岁超级宝宝早教方案》。每一分册按照宝宝的生长周期分别进行具体讲解，每周内容包括宝宝与人交往的游戏、宝宝智力开发的游戏、宝宝动手操作的游戏、宝宝听音乐打节拍的游戏等内容。这些内容都是根据孩子的生长发育特点，以意大利教育家蒙特梭利的教育理念、奥尔夫音乐理念、美国哈佛大学教育家霍华德·加德纳的多元智能教育理念为基础，充分利用国外人脑科学的研究成果制定的，是经过实践证明了的优秀早教方案。

该套书是早教培训机构重要的参考教材，更是年轻父母教育宝宝的不可多得理想教育方案。这些方案的特点主要表现为：内容全面，具体实用；开发智力，挖掘潜能；生活中教，游戏中学；教在有心，学在无意；玩中有学，学中有玩；积极暗示，注重鼓励；培养习惯，形成定势。这些方案不是固定不变的，还要根据孩子的年龄、个性、家庭环境、当时情况和教育者的条件而变通应用。

本书将和您一起，抓住宝宝的关键期，共同收获成功的喜悦，使每个孩子在生命的头三年都能获得最佳的发展。

金色的童年、金色的梦，从本书开始……

目 录

1个月第1周	1
1个月第2周	4
1个月第3周	7
1个月第4周	10
2个月第1周	15
2个月第2周	19
2个月第3周	21
2个月第4周	25
3个月第1周	30
3个月第2周	32
3个月第3周	36
3个月第4周	38
4个月第1周	41
4个月第2周	44
4个月第3周	46
4个月第4周	49
5个月第1周	52
5个月第2周	54
5个月第3周	56
5个月第4周	59
6个月第1周	62
6个月第2周	65
6个月第3周	69

6个月第4周	73
7个月第1周	78
7个月第2周	81
7个月第3周	84
7个月第4周	88
8个月第1周	92
8个月第2周	95
8个月第3周	97
8个月第4周	100
9个月第1周	103
9个月第2周	106
9个月第3周	109
9个月第4周	113
10个月第1周	116
10个月第2周	118
10个月第3周	121
10个月第4周	124
11个月第1周	127
11个月第2周	130
11个月第3周	133
11个月第4周	135
12个月第1周	139
12个月第2周	142
12个月第3周	145
12个月第4周	148
附录1	152
附录2	153
附录3	154

年龄：1个月第1周

一、乖乖宝宝见面礼

1.哈啰时间：妈妈把宝宝放在怀里，用脸贴住宝宝的小脸蛋，与宝宝交流：“宝宝，妈妈要和你做游戏了，你要乖哟！”

2.与妈妈共舞：《春之歌》

方法：妈妈抱着宝宝伴随音乐优美的旋律翩翩起舞，舞步要自然、随意，最重要的是进行情感交流。

二、亲子体操

1.抚触：第一节：抚触面部

 5分钟

音乐：《寂静山林》

家长准备：家长双手用热水洗净。

方法：见图1-7。



图1 预备



图2 抚触眉骨1



图3 抚触眉骨2



图4 抚触眼睛1

2.被动操：第一节：胸部运动

 5分钟



图5 抚触眼睛2



图6 抚触鼻翼



图7 抚触嘴角



图 12 还原

音乐:《仙境》

方法: 见图 8-12。



图 8 预备



图 9 两臂伸展

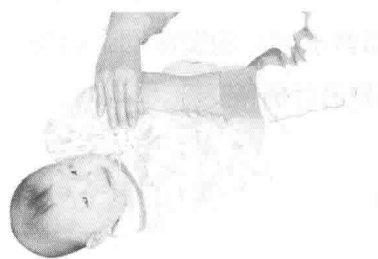


图 10 两臂胸前交叉

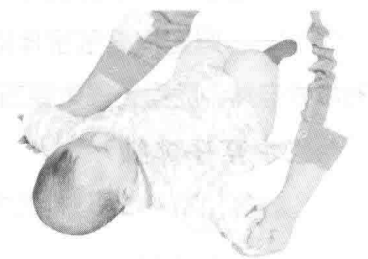


图 11 两臂左右分开掌心向上

注意: 两臂分开时, 可稍用力, 两臂胸前交叉时要放松。

三、亲子乐园

1. 亲子游戏: 看脸

活动目的: 让宝宝记认人的脸, 认识家人, 记认图形, 培养愉快情绪。

活动准备: 自制硬纸卡片若干, 用毛笔描画母亲、父亲的像, 黑白相间的同心圆、栅条图、棋盘图。每张卡片 20 厘米×20 厘米, 黑白两色。

活动方法: (1) 给宝宝看自制的卡片, 妈妈、爸爸模拟图为一组, 同心圆、栅条图、棋盘图为一组, 注意并观察宝宝在哪张卡片上注视的时间长。

(2) 给宝宝看妈妈、爸爸的模拟图时, 边看边说: “妈妈, 爸爸。” 在看妈妈的图片时配以柔美的音乐, 看爸爸的图片时配以雄壮的音乐则能获得视听共同训练的效果。

(3) 图片应放在距宝宝眼睛 20 厘米的地方。

(4) 可以把图片放在床栏处, 3天更换1张, 位置也同时变换。

(5) 在看图时, 要告诉宝宝这是什么图。

2. 亲子游戏: 有线遥控

活动目的: 激发宝宝的好奇心, 促进宝宝自我意识的觉醒和主动探索的欲望。

活动准备: 吹塑球(带铃铛)、绳子。

活动方法: (1) 宝宝仰卧, 家长把绳子一端系在吹塑球上, 另一端系在宝宝的手腕上, 球距离宝宝眼睛20厘米。

(2) 家长逗引宝宝动胳膊, 这时候吹塑球飘动, 同时铃铛响, 会引起宝宝的兴趣。

(3) 活动反复进行, 宝宝会发现手一动, 球就动。

活动注意: 防止绳子缠住宝宝的手指。

3. 亲子沟通: 发音及应和

活动目的: 鼓励宝宝发音, 学会用声音同别人进行呼应, 为以后说话打基础。

活动方法: (1) 妈妈与宝宝一同玩耍, 逗引宝宝。

(2) 妈妈与宝宝一同说话, 学宝宝的语言进行呼应“啊”“唔”“哦”“啊不”等。

(3) 宝宝如果哭闹, 妈妈可学宝宝哭, 宝宝会立即停止哭声, 听听是从哪儿传来的哭声。

四、宝宝锻炼

活动名称: 学抬头

活动目的: 锻炼宝宝颈肌力量, 以支撑头部重量。同时扩大视野, 促进智力发育。

活动准备: 花铃棒, 拨浪鼓。

活动方法: (1) 让宝宝趴在床上。

(2) 妈妈叫宝宝, 鼓励宝宝抬起头。

育心百科

母乳

母乳是宝宝最好的食物，母乳中乳清蛋白含量十分丰富易被宝宝肠胃吸收。母乳中还含有牛磺酸是宝宝生长发育必须的营养，牛奶和其他乳制品含量很少。青花鱼、墨鱼、章鱼、虾、牡蛎、海螺、蛤蜊等食物中牛磺酸含量最多。因此哺乳期的母亲多喝用鱼贝类食物煮的汤非常重要。

(3) 用玩具吸引宝宝，鼓励宝宝抬头。

(4) 妈妈躺在床上，让宝宝趴在妈妈胸前，妈妈叫宝宝名字，鼓励宝宝抬头。

活动注意：宝宝在练习俯卧抬头时，不要强迫宝宝，要照顾宝宝的情绪。如果宝宝有抬头吃力的情况，可用手轻轻地扶起宝宝的前额，不必担心宝宝俯卧时会憋着，因为他（她）已能自己转头把鼻子露出来。

年龄：1个月第2周

一、乖乖宝宝见面礼

1. 哈啰时间：妈妈把宝宝放在怀里，用脸贴住宝宝的小脸蛋，与宝宝交流：“宝宝，妈妈要和你做游戏了，你要乖哟！”

2. 与妈妈共舞：《春之歌》

方法：妈妈抱着宝宝伴随音乐优美的旋律翩翩起舞，舞步要自然、随意，最重要的是进行情感交流。

二、亲子体操

1. 抚触：第二节：抚触胸部、肋骨

 5 分钟

音乐：《寂静山林》

家长准备：家长双手用热水洗净。

方法：见图 13-19。



图 13 预备



图 14 抚触锁骨 1



图 15 抚触锁骨 2

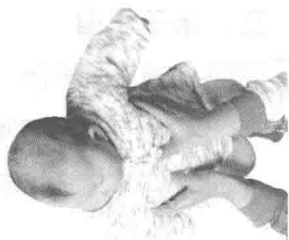


图 16 抚触胸部 1

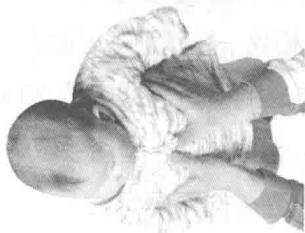


图 17 抚触胸部 2



图 18 抚触肋骨 1



图 19 抚触肋骨 2

2. 被动操：第二节：上肢、肩部和胸部运动

5 分钟

音乐：《仙境》

方法：见图 20-24。



图 20 预备



图 21 两臂左右分开掌心向上



图 22 两臂前平举掌心相对



图 23 两臂左右分开掌心向上



图 24 还原

注意：两臂前平举时与肩同宽，全部动作放松。

三、亲子乐园

1. 亲子游戏：听声音

活动目的：训练宝宝听觉敏感度。

活动准备：装有 20 粒黄豆的塑料瓶、花铃棒、拨浪鼓。

活动方法：(1) 宝宝仰卧，妈妈跪坐在宝宝足前，与宝宝说话：“宝宝，你好啊！现在和我一起做游戏好吗？”

(2) 妈妈在离宝宝耳朵 15 厘米的位置摇动内装 20 粒黄豆的塑料瓶。观察宝宝的反应，看他（她）是否会做转头、眨眼、皱眉、张口的动作，或看着你无反应。

(3) 再重复上述游戏 1 次，观察宝宝的反应。

(4) 可把装黄豆的塑料瓶换成花铃棒或拨浪鼓逗引宝宝，声音不要太响，观察宝宝的反应。

2. 亲子游戏：手

活动目的：锻炼宝宝手的灵活性及协调力。

活动准备：小玩具。

活动方法：(1) 宝宝平躺，妈妈用玩具逗引宝宝。

(2) 妈妈拿开玩具，把宝宝的双手放在其胸前。观察宝宝，看宝宝是否会双手放在胸前。这时宝宝可能单手在胸前、只吸吮一侧手指或双手放在体侧不动。

(3) 引导宝宝把手放到胸前。

活动注意：在做此游戏前，先把宝宝的小手擦洗干净。

活动时，家长不要着急。

3. 亲子沟通

活动名称：逗笑

活动目的：建立宝宝逗笑的条件反射，宝宝越早学会逗笑越聪明，还可促进宝宝大脑的发育。

活动方法：(1) 妈妈抱着宝宝，挠挠他（她）的身体，摸摸他（她）的脸蛋，用快乐的声音、表情和动作去感染

宝宝。

(2) 妈妈还可以说让宝宝高兴的事，只要能逗引宝宝笑就好，要让宝宝以笑来回答大人的逗乐。

(3) 家长要知道逗笑宝宝的方法，每个宝宝都不同，要多观察。

四、宝宝锻炼

活动名称：竖抱宝宝看物

活动目的：使宝宝颈部得到锻炼，逐渐支撑头部重量。

活动方法：(1) 竖抱起宝宝，用右手支撑他（她）的头部使宝宝不至于向后仰。

(2) 让宝宝观察室内墙壁的挂图和装饰物。

(3) 爸爸在身后叫宝宝，让宝宝练习转头看爸爸，爸爸这时要逗笑宝宝。

年龄：1个月第3周

一、乖乖宝宝见面礼

1. 哈啰时间：妈妈抱起宝宝，与宝宝问好，亲亲宝宝。

2. 与妈妈跳舞：《爱之梦》

方法：妈妈抱着宝宝伴随音乐优美的旋律翩翩起舞，舞步要自然、随意，最重要的是进行情感交流。

二、亲子体操

1. 抚触：第三节：抚触腹部

 5分钟

音乐：《寂静山林》

家长准备：家长双手用热水洗净。

方法：见图 25-32。

育儿百科

如何选择鱼肝油？

选择单剂量胶囊型的鱼肝油，避免二次污染。

选择铝塑包装的鱼肝油，避免维生素 A、维生素 D 氧化变质。

选择不含色素、防腐剂的鱼肝油，避免宝宝叠加中毒。

选择不加糖分的鱼肝油，以免影响钙质的吸收。

选择口感好且新鲜的鱼肝油，宝宝可更顺利的服用。

选择科学配比 3:1 的鱼肝油，避免维生素 A 过量导致宝宝中毒。



图 31 家长右手抚触腹部 3



图 32 还原



图 25 预备



图 26 家长左手抚触腹部 1



图 27 家长左手抚触腹部 2



图 28 家长左手抚触腹部 3



图 29 家长右手抚触腹部 1



图 30 家长右手抚触腹部 2

益处：腹部抚触可以调理脾胃功能，促进食欲。

2. 被动操：第三节：上肢上举运动

 5 分钟

音乐：《仙境》

方法：见图 33-35。



图 33 预备



图 34 两臂上举向上



图 35 还原

注意：两臂上举时与肩同宽，宝宝要全身放松。

三、亲子乐园

1. 亲子游戏：口腔游戏

活动目的：锻炼宝宝的模仿能力，丰富情感交流。

活动方法：(1) 妈妈同宝宝面对面，与宝宝说话。

(2) 妈妈做口部游戏，如张口、伸舌、晒舌等，让宝宝模仿。

2. 亲子游戏：抓笔杆

活动目的：锻炼宝宝触觉反应能力。

活动准备：笔杆。

活动方法：(1) 妈妈拿出笔杆，告诉宝宝：“这是笔。”让宝宝看一看，摸一摸。

(2) 把笔杆放入宝宝手心，让其抓握。

(3) 妈妈观察并记录宝宝抓握笔杆的情况，10秒、5秒或3秒，还是不握或握住后马上放开。

(4) 如果宝宝不握或握笔杆时间太短（少于3秒），则要锻炼手部的技巧。

(5) 游戏中，尽量让宝宝左、右手都锻炼，以防偏手性。

3. 亲子沟通：同宝宝讲话

活动目的：促进宝宝语言能力的发展，增进亲子感情。

活动方法：(1) 妈妈抱着宝宝同他（她）讲话，以观察宝宝是否会应答，是喉音回答，还是小嘴张开模仿。

育儿百科

护理脐部

宝宝出生后脐带护理非常重要。每天应用碘伏清洗脐带根部，脐带结扎的残端一般在5~6天干枯，然后慢慢脱落。给婴儿洗澡时，切不可弄湿脐带包结。男婴在放尿布时，应将阴茎往下以免尿湿尿布。

四、宝宝锻炼

活动名称：肢体游戏

活动目的：使宝宝的肢体得到运动，促进肢体发育。

活动方法：(1) 妈妈握住宝宝的双手做“上、下屈肘、伸肘”的动作。

(2) 妈妈再握住宝宝的双脚做“上、下伸直、屈膝”的动作。

年龄：1个月第4周

一、乖乖宝宝见面礼

1. 哈啰时间：妈妈抱起宝宝，与宝宝问好，亲亲宝宝。

2. 与妈妈跳舞：《爱之梦》

方法：妈妈抱着宝宝伴随音乐优美的旋律翩翩起舞，舞步要自然、随意，最重要的是进行情感交流。

二、亲子体操

1. 抚触：第四节：抚触背部

 5分钟

音乐：《寂静山林》

家长准备：家长双手用热水洗净。

方法：见图36-52。



图 36 预备



图 37 肩部抚触 1